

Yummy!

# MENÚ

## BASAL SETEMBRE

# SETMANAL



Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la verdura és de proximitat i de temporada. Sempre es fa ús d'oli d'oliva verge extra per amanir i per cuinar, excepte per fer fregits que s'utilitza oli de gira-sol alt oleic. Els làctics son sempre iogurt excepte un cop al mes que es dona postra làctic dolç per als grans. \*La Amanida completa portarà enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Tots els dies del mes es troben entre aquets paràmetres nutricionals:</p> <p>Kcal: 450Kcal – 600Kcal            HC: 40g - 64g            Prot: 15g-20g            Lip: 22g- 35g</p>				
<b>Setmana 09 – 10</b>				<p>Arròs integral amb verdures            Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga            Fruita de temporada (3)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Trio de cols + Llenguado amb llimona</p>	<p>Crema de verdures tèbia            Rap amb suquet            Làctic (1,4,7)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Amanida verda + Crepes de pernil i formatge</p>
<b>Setmana 13 - 17</b>	<p>Arròs amb tomàquet            Lluç al forn amb enciam i pastanaga            Fruita de temporada (4)  <b>Proposta de sopar:</b> Vichyssoise amb crostons + Pollastre planxa</p>	<p>Mongeta tendra amb patata            Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada            Fruita de temporada (6,12,15)  <b>Proposta de sopar:</b> Amanida de quinoa amb advocat i tonyina</p>	<p>Llentilles estofades amb verdures            Truita de patata amb enciam            Fruita de temporada (3)  <b>Proposta de sopar:</b> Sopa de meló amb encenalls de pernil + Salsitxes</p>	<p>Crema de verdures tèbia            Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons            Fruita de temporada (15)  <b>Proposta de sopar:</b> Fideus al wok amb ou i verdures</p>	<p>Fideuà de peix            Bacallà amb pistó            Làctic (1,4,7,14)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Tacos mexicans de vedella amb pebrot i formatge</p>
<b>Setmana 20 - 24</b>	<p>Espirals integrals amb verdures gratinats            Rap al forn amb tomàquet amanit            Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Crema de remolatxa + Pastís de lleties amb verdures</p>	<p>Verdura tricolor amb patata            Daus de gall d'indi especiats saltejats amb pèsols            Fruita de temporada (15)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Arròs saltejat amb verdures i curri + Salmó al forn</p>	<p>Cigrons amb samfaina            Truita a la francesa amb enciam            Fruita de temporada (3)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Saltat de verdures amb pollastre i mill.</p>	<p>Crema de verdures tèbia            Vedella amb salsa            Fruita de temporada (15)</p>	<b>LA MERCÈ</b>
<b>Setmana 27 - 30</b>	<p>Macarrons gratinats            Lluç amb salsa verda i enciam            Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Bledes amb patata + Gall d'indi estofat</p>	<p>Bròquil amb patata            Truita francesa amb enciam i formatge            Fruita de temporada (3,7)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Amanida tèbia de xampinyons + Peix al forn amb patata</p>	<p>Mongetes seques estofades            Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons            Fruita de temporada (15)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Verdura al vapor amb patata + Orada</p>	<p>Arròs integral amb verdures            Rap a la marinera            Fruita de temporada (1,4)</p> <p><b>Proposta de sopar:</b> Entrepà vegetal amb formatge i gall d'indi</p>	

## AL·LÈRGENS

(1) Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2) Crustacis i productes a base de crustacis (3) Ous i productes a base d'ou (4) Peix i productes a base de peix (5) Cacauets i productes a base de cacauets (6) Soja i productes a base de soja (7) Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8) Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats (9) Api i productes derivats (10) Mostassa i productes derivats (11) Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12) Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15) Carn i derivats càrnics.

